



Monja Schulz (Mitarbeiterin im Pro Biomarkt Duisburg) und Regina Kerz

Lieblingsrezept
der Woche:
Baguette mit Thunfisch-Creme,
Nudeln mit Broccoli, Crème
fraîche und geriebenem Hartkäse
10.-15. August 2015

Lieblingsrezept der Woche:

Mitarbeiterin **Monja Schulz**

Seit dreieinhalb Jahren ist **Monja Schulz** im Duisburger Pro Biomarkt dabei. Unterstützte sie das Team anfangs noch in Teilzeit, ist sie inzwischen eine passionierte Vollzeitkraft mit fundierter Einzelhandelserfahrung.

Die **26-jährige Duisburgerin** begeistert sich immer wieder für Neues und kocht gerne auch ausgefallene Sachen, die sie vorher so noch nie gegessen hat. Dabei kommen natürlich Bio-Lebensmittel auf den Tisch, denn dann schmeckt es noch mal so gut. Ansonsten liebt sie es afrikanische Trommeln anzuschlagen oder das Klangspektrum mit der Gitarre auszufüllen.

Weizenbaguette mit Frischkäse-Thunfisch-Creme

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Weizenbaguette
- 1 Dose Thunfisch naturell
- 1 - 2 Zwiebeln
- 1 rote Paprika
- frischer Schnittlauch
- 300 g Frischkäse
- Mais im Glas
- Pfeffer
- etwas Salz



Und so wird's gemacht:

Den Thunfisch bis auf ein wenig Saft abgießen und in eine Schüssel geben zusammen mit dem Frischkäse.

Etwas Schnittlauch zum Garnieren beiseite legen. Die Zwiebeln und Paprika in feine Würfel schneiden und zusammen mit dem Mais und dem kleingehackten Schnittlauch zu den restlichen Zutaten geben.

Den Pfeffer kann man direkt dazugeben, aber noch nicht salzen. Das Ganze für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen und probieren, ob der Thunfisch nicht schon genug Salz abgegeben hat. Ansonsten nachwürzen und auf Baguettescheiben servieren!

Nudeln mit Broccoli, Crème fraîche und geriebenem Hartkäse

Zutaten für 2 Personen:

- 300 g Volanti-Nudeln
- ca. 500 g Broccoli
- 2 Knoblauchzehen
- 1-2 Becher Crème fraîche
- 100g Parmesan
- 100 g Pecorino
- Salz & Pfeffer

Und so wird's gemacht:

Geht schnell und einfach!

Die Nudeln in Salzwasser kochen. Den Broccoli zusammen mit dem kleingeschnittenem Knoblauch kochen, so nimmt er den Geschmack gut an.

Die beiden Käsesorten reiben und kurz zur Seite stellen.

Wenn die Nudeln und der Broccoli fertig sind, direkt in eine Schüssel geben, die Crème fraîche unterrühren und dann auf den Tellern verteilen.

Den geriebenen Käse darüber streuen und fertig.

Schmeckt warm sehr gut aber auch als kalter Nudelsalat im Sommer!



Guten Appetit!

Lieblingsrezepte des Monats:

• 03.08. - 08.08.

• **10.08. - 15.08.**

• 17.08. - 22.08.

• 24.08. - 29.08.

Trauben-Grünkern-Burger mit Avocado-Creme

**Weizenbaguette mit Frischkäse-Thunfisch-Creme,
Nudeln mit Broccoli, Crème fraîche und
geriebenem Hartkäse**

Überbackener Hackfleisch-Tortilla-Auflauf,
Bunte Früchte-Burger

Hähnchen-Nuggets in exotischer Panade
mit Mango-Ingwer Dip

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Pro Biomarkt Duisburg

Stapeltor 6
47051 Duisburg
Fon 0203 317 48 72
Fax 0203 317 61 70

Pro Biomarkt Oberhausen

Mülheimer Straße 82
46045 Oberhausen
Fon 0208 86 90 58 70
Fax 0208 86 90 58 71

Pro Biomarkt Essen

Steeler Straße 339–343
45138 Essen-Huttrop
Fon 0201 36 59 91 63
Fax 0201 36 59 91 64

Pro Biomarkt Ratingen

Düsseldorfer Straße 78
40878 Ratingen
Fon 02102 9 39 84 90
Fax 02102 9 39 84 91

Öffnungszeiten:

Mo – Fr 8 – 19 Uhr
Samstag 8 – 16 Uhr